

WHITE YOWA

LETTER vol.6

「ステイホーム」 快適に過ごす工夫 特集

職員の皆さんに聞きました！

気温が高くなり夏が近づいてきましたが、新型コロナウイルス感染症はまだ終息したとは言えない状況です。目に見えないウイルスへの不安や恐怖と、自粛生活に慣れてはきたものの、ストレスは増すばかりですね。

今回は皆さんの過ごし方の工夫や、運動・栄養といったステイホームへのご提案です。医療・福祉人として今はまだ、「自粛」です。皆で乗り切りましょう！

海外ドラマに夢中！
クリミナルマインドお薦め

孫と
テレビ電話

猫と
あそぶ

韓国ガールズ
ユニットオーディションにドはまり

激辛料理
食べてます

手芸
始めました

読書

パン
焼いてます

断捨離
してます

観葉植物
買った

家庭菜園
してます

インコ
飼い始めた！

ドライブ
してます！

プラモデル
作ってます

外で
バドミントン

ジグソー
パズル

料理
頑張ってます

お菓子
作ってます

子ども
ラジコン

携帯ゲーム
ハマってます

ラーメン作り
子どもと麺打ち！

ヒップホップ
ダンス！

ごはん屋
チェック

お酒
家飲み中

ウォーキングで
シェイプアップ！

心も身体も 健康に！

運動不足を 解消しましょう！

カンタン 運動

遠田PT
オススメ

足全体やお尻が引き
締まり、腕や肩の筋
肉も鍛えられます！



薪割り スクワット

1. まっすぐ立つ
両足を肩幅に開き
まっすぐ立ち前方で
手を組みます。
※つま先の位置は
まっすぐ

2. 腰をおとす
息を吐きながら
ゆっくりと腰を落と
します。
※膝がつま先より前
に出ないように。

3. 腕をふる
腰を落としたまま
薪割りをするような
つもりで腕を5回振
ります。

5回で1セット
1日1~3セット
行いましょう！

疲労回復 ビタミン補給！

運動後は
効果的！

- ！野菜を毎食1皿は摂りましょう。
- ！1日1回果物を摂りましょう。
- ！甘いものやお酒は控えめに（ビタミン消費が速まります）
- ！加工食品は少なめに（ビタミンはほとんど含まれません）
- ！不足分はサプリメントも上手に活用しましょう。

歩こう会@YOWA

休憩中に外を歩いて、気分をリフレッシュしませんか？

野々市市
歩こう会
発足見込！

その1 ダイエット、生活習慣病予防、ストレス解消などの効果が期待できる

その2 生活習慣病、生活習慣病予防、ストレス解消などの効果が期待できる

その3 ストレス解消、生活習慣病予防、ストレス解消などの効果が期待できる

ポスト

Coke ON

いしかわ

ウォーキング10分 → 歩数1,000歩 → 消費33kcal

脂質代謝

ビタミン
B2

肉・卵黄
緑黄色野菜

ビタミンB1

豚肉・レバー・大豆・
かつお・マグロ・牛
乳・チーズ

糖質代謝
エネルギー産生

蛋白質代謝
筋肉の成長

ビタミンB6

肉・レバー・魚・
卵・牛乳・豆類

ビタミンC

レモン・いちご
キウイ・緑黄色野菜

抗酸化作用
免疫力アップ
コラーゲン生成
鉄吸収向上